



食育だより 12月

令和6年 蓮田市 No.37

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

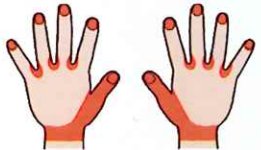
わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



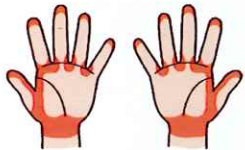
洗い残しやすい場所

ポイントを知って しっかり手洗い



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に次の3つの栄養素を食事の中でしっかりとって、かぜに負けない体作りをしましょう。



- たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- ビタミンA・・・免疫力を高めます。
- ビタミンC・・・コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果があります。

冬至

給食では、12月19日が冬至献立です。



冬至は、1年のうちで、もっとも風が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



～冬休みは **カルシウム不足** に注意！～

給食で毎日飲んでいる牛乳で、1日に必要なカルシウムの1/3を摂取することができます。給食のない冬休みは、意識して牛乳や乳製品をとるように心がけましょう。牛乳は、骨へのカルシウム吸収率が高く、成長期の子どもたちには欠かせない食品です。

学校給食で習慣化された牛乳飲用を続けましょう。



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
【精米】 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和6年12月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
根生姜	高知、長崎
もやし	茨城、栃木、静岡
にんじん	北海道、埼玉、千葉、茨城
こんにゃく板	群馬、埼玉
ほうれん草	群馬、埼玉、茨城、千葉
小松菜	茨城、埼玉
白菜	茨城、群馬、埼玉
キャベツ	埼玉、茨城、愛知、千葉
大根	千葉、神奈川、埼玉
玉ねぎ	北海道
カリフラワー	茨城、埼玉
ブロッコリー	愛知、埼玉
ごぼう	青森、茨城

食 材	産 地
ピーマン	茨城、宮崎
きゅうり	埼玉、群馬
にんにく	青森
赤とうがらし	栃木、埼玉
じゃがいも	北海道
里いも	埼玉、東京
西洋かぼちゃ	北海道、沖縄
えのきたけ	長野、新潟
しめじ	長野、福岡
舞茸	長野、静岡、新潟、群馬
長ねぎ	埼玉、岩手、千葉
みかん	愛媛、静岡、和歌山、熊本